

令和7年1月号

1月

宮野目デイサービス
センターだより



おでんせ



- 「令和7年を迎えて」新年のごあいさつ
- 宮野目デイサービスセンターお誕生会を開催しました
- 暮らしの豆知識（お風呂場でのヒートショックにご用心）
- ことばあそび・言葉のならびかえ
- 令和7年1月のレクリエーション
- 令和7年1月 給食のこんだて表

■ 冬の朝のぎんどう公園（石神町） ■

発行

◆宮野目デイサービスセンター◆

〒025-0002

花巻市西宮野目6地割97番地1

【お問い合わせ】

TEL：26-2666・FAX26-5333

E-mail：

miyanomeday@axel.ocn.ne.jp

謹賀新年

「令和7年を迎えて」

社会福祉法人花巻市社会福祉協議会
宮野目デイサービスセンターご利用者様へ



新年のごあいさつ

新年、あけましておめで
とございます。

旧年中は、宮野目デイサ
ービスセンターの運営等に
つきまして、皆様から格別
のご厚情を賜りましたこと
を心から感謝申し上げます。

▼一年の計は元日にあり

新たな年を迎え、心新た
に大きな夢と希望を胸に
「挑戦」する決意を深める
のが、元日であり、物事は、
最初が肝心であるというた
とえとして「一年の計は元
日にあり」とはまさしくこ
のとおりではないかと改め
て感じているところです。

▼「へび」なぜ「巳」?

今年の干支は「へび」です
が、十二支では「巳」が用い
られています。干支は本来、
数字、時間、方角、季節・時
節などを表すためにつくら
れたとされています。

「巳」という漢字は、植物
に種子がで始める時期、

草木が成長に達して次の生
命がつくられ始める時期を
意味しており、十二支と動物
とは関係なかったのです。

それを一般庶民に分かり
やすく浸透させるため、干支
にちなんで身近な動物を当
てたとされています。

▼干支の「へび」にちなんで

今年の干支は巳(へび)年
ですので、「皆様の巳来(みら
い)が、明るく、巳(み)の
り多き令和7年であります
ように」皆様のご健勝とご多
幸をお祈り申し上げます。

今年も宮野目デイサービ
スセンター職員一同、利用者
の皆様のご期待にそえるよ
う努力いたします。

今後とも変わらぬお引き
立てのほどよろしくお願
い申し上げます。

令和7年1月

花巻市社会福祉協議会
宮野目デイサービスセンター

施設長 根子裕司
職員一同

宮野目デイサービスセンターお誕生会開催

■ 10月・11月・12月生まれの方のお誕生会を開催しました ■
今回のお誕生者は12名、最高齢は102歳女性です。



お風呂場でのヒート
ショックにご用心

■ バスルームを暖かくして、安心安全に ■

ヒートショックという言葉、聞いたことありますか？温度の刺激による血圧の急激な変動のことを言います。寒い季節はこのヒートショックが起こりやすいので注意が必要です。

① ひとつめのポイント：「室温」

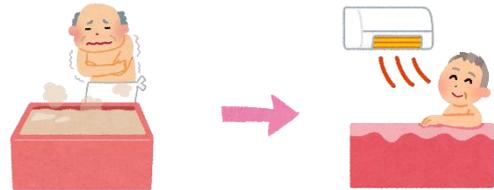
脱衣所と浴室は、温度差の注意が必要な場所です。あらかじめ暖めるようにし、できるだけ室温に差の出ないような工夫をしましょう。

② ふたつめのポイント：「湯温」

「湯温」にも注意が必要です。湯温が高いと、血圧変動が大きくなるといわれています。お湯の温度はぬるめの38～40℃に設定するよう心がけましょう。

【ヒートショックをやわらげるために】

- ★浴室や脱衣所はあたたかくしましょう
- ★お湯の温度はぬるめ（38～40℃）に設定を
- ★深夜の入浴はひかえましょう



ことばあそび
言葉のならびかえ

ぐ	ん		ん
	け		
	ひ		ず
し	や		

【ことば遊び①（クロスワード）】

左の空白のハコに入ることばを考えましょう。書き込むと、縦列でことばが完成します。※前回の答えは「宝くじ」でした

【ことば遊び②（ならびかえ）】

①と②の文字をならびかえて、できる言葉はなんでしょう？

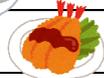
① う べ ど や な き ん
ヒント：寒い季節に食べたくなります

② う し ろ と も こ
ヒント：焼いて食べるのが好きです
※前回の答えは「鬼退治」、「日本刀」でした

令和7年1月の
レクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
デイサービス年始の休業日						かるたとり
5	6	7	8	9	10	11
かるたとりゲーム						みずきだんご
12	13	14	15	16	17	18
創作活動			創作活動			
19	20	21	22	23	24	25
ローラー大作戦ゲーム			ペアマッチゲーム			
26	27	28	29	30	31	2/1
ペアマッチゲーム			ローラー大作戦ゲーム			



1	水			
2	木			
3	金			
4	土	・ご飯・みそ汁・赤魚のねぎ塩焼き・麻婆春雨・春菊のなめたけ和え	433	kcal
5	日			
6	月	・かき揚げ丼・みそ汁・ひじき煮・ナムル 	510	kcal
7	火	・ご飯・コンソメスープ・クリームシチュー・ブロッコリーのフレンチ和え・チキンナゲット	622	kcal
8	水	・ご飯・みそ汁・サワラの香味焼き・白菜のポン酢和え・かぼちゃのいとこ煮	453	kcal
9	木	・肉うどん・大根のカニカマあんかけ・小松菜の柚子和え 	504	kcal
10	金	・ご飯・みそ汁・エビフライ・ごぼうの煮物・白菜の和え物 	479	kcal
11	土	・ご飯・すまし汁・赤魚の味噌漬け焼き・なす炒め・春菊の胡麻和え	484	kcal
12	日			
13	月	・ご飯・みそ汁・チキン南蛮・ガーリックソテー・白菜のレモン醤油和え 	601	kcal
14	火	・ご飯・みそ汁・白身魚の蒲焼き・いんげんの卵炒め・里芋の煮っころがし	521	kcal
15	水	・ご飯・すまし汁・豚肉の煮物・さつまいもと茸の味噌バター炒め・春菊のおかか和え	560	kcal
16	木	・ご飯・みそ汁・チキンステーキオニオンソースかけ・大根サラダ・オクラのめんつゆ和え	505	kcal
17	金	・中華丼・コンソメスープ・青梗菜の煮浸し・ミニメンチカツ 	672	kcal
18	土	・野菜味噌ラーメン・いんげんの甘辛煮・白菜の桜えび和え 	588	kcal
19	日			
20	月	・きつねそば・ポテトサラダ・カニカマ磯辺揚げ 	464	kcal
21	火	・カレーライス・コンソメスープ・小松菜のバター醤油炒め・ヒレカツ 	719	kcal
22	水	・ご飯・きのこ汁・赤魚ゆず胡椒焼き・里芋の煮物・オクラの梅和え	394	kcal
23	木	・ご飯・みそ汁・フライ盛合せ(ハムカツ・コロッケ)・いんげんのオイスター炒め・海藻サラダ	554	kcal
24	金	・ご飯・みそ汁・鶏肉の山賊焼き・白菜の煮浸し・スナップエンドウの粒マスタード和え	513	kcal
25	土	・ご飯・中華スープ・エビ団子と春雨の煮物・キャベツのナムル・焼売	442	kcal
26	日			
27	月	・ご飯・みそ汁・タラのはちみつ醤油焼き・青梗菜のソテー・チキンナゲット	519	kcal
28	火	・ビビンバ丼・みそ汁・マカロニサラダ・桜えびのおろし和え 	646	kcal
29	水	・ご飯・みそ汁・揚げ魚と根菜のオイスター炒め・大根とろみ煮・カリフラワーの明太マヨ和え	581	kcal
30	木	・ご飯・春雨スープ・回鍋肉・豆腐のカニカマ煮・わかめのさっぱり和え 	578	kcal
31	金	・ご飯・みそ汁・サワラの利休焼き・もやしの炒め物・南瓜の甘煮	498	kcal



～まごころこめてお出しします～

ご飯のカロリーを足したカロリー表示となります

